Mesurez vous-même votre tension artérielle

P. Henry (hôpital Lariboisière, Paris)

La tension artérielle varie tout au long de la journée. Elle augmente lors des efforts ou du stress. Il est parfois difficile de savoir avec précision si votre tension artérielle est strictement normale ou si le traitement que vous prenez pour la diminuer est suffisant.
L'automesure tensionnelle vous permet de prendre votre tension artérielle vous-même et de montrer les résultats à votre médecin pour qu'il puisse adapter votre traitement.
Tous les appareils de mesure de la pression artérielle ne sont pas équivalents. L'AFSSAPS publie régulièrement la liste des appareils validés. Ils sont consultables sur le site Internet :
http://afssaps.sante.fr
Vérifiez que l'appareil que vous souhaitez acheter figure bien sur cette liste.

VOICI QUELQUES RÈGLES

Cequ'ilfautfaire

- Lisez bien le mode d'emploi.
- La première fois, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer comment vous en servir.
- Asseyez-vous confortablement.
- Reposez-vous environ 5 minutes.
- Mettez le brassard comme indiqué dans le manuel et ajustez-le à bonne hauteur, dans le sens indiqué par le fabricant.
- Serrez-le fermement, mais pas trop.
- Placez votre bras à hauteur de votre cœur (à hauteur de vos seins).
- Actionnez la mesure et restez détendu pendant la mesure.

Àquelrythme?

Le matin, avant la prise de votre traitement, et le soir.
Prenez votre tension trois fois de suite, à quelques minutes d'intervalle, le matin, et trois fois le soir le même jour.
Faites ces mesures trois jours de suite.
Attendez 8 à 15 jours, voire un mois, avant de refaire un nouveau cycle de mesures.
Notez les résultats avec la date, l'heure, et n'oubliez pas de les apporter à votre médecin à la prochaine consultation.

Cequ'ilnefautpasfaire

- Ne prenez pas votre tension artérielle après un effort ou lorsque vous êtes contrarié ou énervé.
- Ne prenez pas votre tension artérielle tous les jours ou plusieurs fois dans le milieu de la journée.
- N'augmentez pas la dose des médicaments que vous prenez sans demander son avis à votre médecin.
- N'arrêtez pas votre traitement si vous trouvez votre tension artérielle trop basse sans en parler à votre médecin.
- Les traitements mettent du temps à être complètement efficaces : ne contrôlez pas tout de suite votre tension artérielle après avoir changé de traitement.

QUELLE EST LA TENSION ARTÉRIELLE NORMALE ?

Il existe un chiffre du haut (systolique) et un chiffre du bas (diastolique). Très souvent, l'appareil donne aussi la fréquence de votre cœur.
Les chiffres normaux avec les appareils d'automesure sont un peu plus bas que ceux que retrouve votre médecin.
Normalement, vous devriez avoir moins de 135 mmHg pour le chiffre du haut (systolique) et moins de 85 mmHg pour le chiffre du bas (diastolique).

ATTENTION ! LES TENSIOMÈTRES AUTOMATIQUES NE SONT PAS ADAPTÉS

- Si votre bras est trop gros (vous avez du mal à bien fermer le brassard) : parlez-en au vendeur.
- Lorsque le rythme du cœur est irrégulier.
- Chez les enfants.